

SIAMO TUTTI CONNESSI, L'UOMO È ESPRESSIONE DEL TUTTO

Ci troviamo a fronteggiare una situazione di emergenza causata da un invisibile microrganismo di nome sars-**COV-2** (acronimo di **CO**rona **VI**rus) che ha stravolto le nostre abitudini di vita. Questa situazione ci obbliga a una più profonda riflessione riguardante quel modo di vivere e a quella "normalità" che oggi tanto desideriamo.

Contraddicendo subito quanto scritto all'inizio, la causa di quanto stiamo vivendo risiede, a mio avviso, in una separazione sempre più netta tra uomo e natura e in definitiva, essendo l'uomo essenzialmente natura, con se stesso. Questo legame è spiegato bene dalla virologa *Ilaria Capua*:

"Il passaggio di un virus da un animale all'uomo è tanto più frequente quanto più si spostano gli animali selvatici dal loro habitat, ad esempio a causa della deforestazione. È andata così anche con Ebola. Gli abitanti della Guinea avevano deforestato, e al posto della foresta ci avevano messo un enorme palmeto. I pipistrelli si sono trasferiti nel palmeto perché era molto più comodo: non c'erano predatori, il cibo era abbondante. I braccianti si sono portati a casa i pipistrelli da far cucinare alle mogli. Le mogli si sono ammalate di ebola. Anche col coronavirus è andata così: e in poche settimane un virus che stava in una foresta della Cina è arrivato in pochi giorni in un ospedale a Chicago. Noi siamo i guardiani del pianeta".

Dunque è l'uomo che conferisce **valore** alla natura, che pensa e riflette sul valore di tutto ciò che ci circonda, e non può dominare come un dio a suo piacimento la vita di altri esseri viventi, ma deve sentirsene **eticamente responsabile**. Questa è la prima cosa che dobbiamo insegnare ai nostri figli: **il rispetto per l'altro, che si tratti di uomo, pianta, animale, sasso.**

La parola "cosmos" in greco, prima ancora di significare mondo, universo significa ordine, disciplina, decoro, bellezza e gli antichi greci, fin dai tempi di Pitagora, parlavano di "armonia del mondo". *Diogene Laerzio* riporta le parole di Pitagora in "Vite dei filosofi":

"la virtù, la sanità fisica, ogni bene e la divinità sono armonia: perciò anche l'universo è costituito secondo armonia".

Siamo dunque tenuti a riscoprire questa antica armonia tra l'uomo che è espressione del tutto e il cosmo, che così tanto ha ispirato i nostri predecessori e abbiamo anzi il dovere di vivere seguendo le leggi scritte nella natura, nel rispetto di tutti gli esseri che popolano la terra.

"mi sono riconosciuto una docile fibra dell'universo, ... Il mio supplizio è quando non mi credo in armonia." Giuseppe Ungaretti, I fiumi, 1916.

La terra è un organismo vivente, nostra madre e nutrice, va rispettata e amata. E dalla terra e dalle acque otteniamo il cibo che consumato diventa

parte di noi: cellule, tessuti, pensieri. Se riesco a vedere l'ordine, l'armonia nel cosmo e in tutte le creature dell'universo imparerò a consumare il cibo con un atteggiamento diverso dal solito: desidererò sapere da dove viene, come è stato coltivato o allevato, avrò consapevolezza che dietro quel raccolto c'è la fatica, il sudore e l'amore di altre persone, c'è la forza nutrice di madre terra. Quanto più sarà ricco e sano quel cibo tanto più i miei organi, tessuti, sistemi si nutriranno di quelle qualità e di quell'*armonia*. NON È MAGIA, È SCIENZA. Cerco di spiegarlo in altri termini.

"Di un po': com'è che tu misuri il cosmo e i limiti della terra, tu che porti un piccolo corpo formato da poca terra? Misura prima te stesso e conosci te stesso, e poi calcolerai l'infinita estensione della terra. Se non riesci a calcolare il poco fango del tuo corpo, come puoi conoscere la misura dell'incommensurabile?" Pallada, poeta alessandrino, IV sec D.C

Mai come in questo periodo si parla di **sistema immunitario**. Chi è più debole non riesce a contrastare il virus, chi è più forte sì. Il debole, ci tengo a dirlo, non è solo l'anziano che, fisiologicamente ha una minore capacità di difendersi da qualcosa di "*nuovo*", mai visto prima, come il COVID-19, il debole è anche la persona che, a prescindere dall'età, per mille motivi ha una immuno-depressione. Avere uno squilibrio del sistema immunitario vuol dire avere un intestino dis-biotico (dis:cattivo, bios:vita), che non ha il giusto equilibrio qualitativo e quantitativo di microbi.

Quindi, lo sottolineo ancora, c'è una strettissima relazione tra sistema immunitario e intestino.

Se il mio intestino è sano e eubiotico (eu:buono; bios:vita) allora avrò un sistema immunitario che sarà in grado di reagire agli "stressor" esterni e interni in modo adattativo e adeguato. ***E l'intestino è sano se mi nutro bene, con alimenti scelti e di qualità.***

Il pensiero va alle decine e decine di persone che, in piena crisi COVID-19, si catapultano nei supermercati riempiendo i carrelli soprattutto di cibi consolatori. Ecco, fermiamoci! Fermiamoci un momento a riflettere. Leonardo Da Vinci diceva "chi poco pensa, molto erra": sbaglieremo meno se inizieremo a pensare di più. Per il nostro bene, per il sistema immunitario, per difenderci meglio dalle infezioni, per il bene del pianeta, degli altri esseri viventi e dei nostri figli, seguiamo queste semplici indicazioni:

- **Lasciare sugli scaffali alimenti consolatori quali junk food e junk drink** ossia merendine, patatine, snack, barrette, bibite zuccherate, succhi di frutta, creme spalmabili. Sono cibi ricchi di zuccheri, grassi, conservanti, inquinanti che danneggiano le cellule e alterano la capacità di risposta del sistema immunitario squilibrando il microbiota intestinale. Uno dei numerosi ruoli del microbiota è favorire la sintesi e l'assorbimento di vitamine (ad esempio quelle del gruppo B o la vitamina K). Chi consuma junk-food e drink food altera il microbiota e la capacità di assorbimento di queste vitamine che hanno un ruolo FONDAMENTALE nella risposta immunitaria.
- **Se il cibo è inquinato le cellule si infiammano**, questo è il titolo del capitolo 2 del libro "Immunità, cibo e cervello" di Francesco

Bottaccioli e Antonia Carosella che invito a leggere in questi giorni casalinghi. Cosa vuol dire? Vuol dire che il cibo può contenere additivi, residui di pesticidi, di farmaci, di inquinanti ambientali, di interferenti endocrini, di contaminanti microbici. Cito dal testo *"grandi quantità di tossine ingerite con il cibo provocano effetti drammatici sull'organismo e in primo luogo sul sistema immunitario, ma anche l'esposizione cronica a quantità modeste può avere effetti rilevanti, perché può provocare alterazioni cellulari e conseguenti disregolazioni della risposta immunitaria...il cibo è la principale via di contatto tra organismo e ambiente"*. Ci sarebbe molto altro da scrivere su questo tema ma l'importante è che passi il messaggio: meno inquinanti, più salute. Scegliamo alimenti biologici, italiani, la migliore qualità possibile. **È un investimento sulla salute**. Se il cibo è inquinato l'infiammazione aumenta e questa può essere contrastata oltre che riducendo gli alimenti di scarsa qualità, aumentando quelli con potere anti-infiammatorio.

- **Gli antagonisti dell'infiammazione sono:** i cereali integrali come ad esempio il *riso integrale* per la presenza di una molecola che si chiama *tricina* che ha una azione anti-infiammatoria, *l'avena*, il pesce azzurro (alici-sarde-sgombro-spatola) per la presenza degli *omega 3* (tra l'altro è il pesce meno costoso), l'olio extra vergine di oliva per la presenza della *vitamina E*, la *curcumina* presente nella *curcuma* e nel *curry*, *cipolla rossa* per la presenza di *quercetina*, *frutta e verdura rosso scuro* come le *barbabietole*, semi e frutta secca per la presenza di *antocianine*, *genisteina*, *zinco*, *selenio*, la verdura e la frutta di stagione per la presenza di *antiossidanti*, i legumi, le erbe aromatiche, le spezie. Disponiamo di una grande varietà di alimenti da consumare e proprio in questo periodo possiamo riscoprire la bellezza nel cucinare e mangiare un legume che è stato ammollato e poi cotto con tutti gli aromi. Perché c'è differenza tra un legume secco, reidratato e cotto e un legume nel barattolo o nella latta. *Adesso abbiamo quel tempo di cui non disponiamo mai, usiamolo bene*.
- **Riduciamo** l'assunzione di sostanze nervine come il caffè a volte usato in dosi eccessive perché si pensa dia chissà quale energia speciale per affrontare la giornata. In realtà l'energia necessaria per fronteggiare i nostri impegni la prendiamo dai cibi giusti, nell'ampia varietà sopra descritta, mentre un uso eccessivo di bevande nervine riduce l'assorbimento di vitamine, stesso effetto causato dal fumo di sigaretta e dall'abuso di alcolici.
- L'accumulo di cibi nei carrelli mi fa pensare a una **azione bulimica sulle cose**, in questo caso gli alimenti, come se nel comprare più del necessario ci fosse una sorta di piacere e di potere: **"compro, riempio il carrello di ogni cosa, dunque sono!"**. Ricordiamoci che dall'altra parte del mondo ci sono uomini, donne e bambini che muoiono di fame. Sprecare il cibo dovrebbe farci provare vergogna. Compriamo il giusto e anzi, approfittiamo, per mangiare meno del solito perché questa quarantena ci impone anche una impossibilità di movimento;
- Tutti abbiamo esperienza che mangiare troppo crea uno stato di **disordine fisico** (cattiva digestione, senso di pesantezza, costipazione, dolore di pancia, infiammazione, insonnia) e **mentale** (confusione, irascibilità, lentezza, spossatezza, sonnolenza). Mai come in questo momento abbiamo

bisogno di **lucidità, fermezza e vigilanza**. Mai come in questo momento l'altro ha bisogno di te. Dunque ricordati che se **mangi bene, digerisci bene, pensi bene e sei di aiuto agli altri**.

- Se proprio dovete comprare un alimento confezionato seguiamo i consigli del giornalista Michael Pollan:

1. *non comprare nulla che la tua bisnonna non riconoscerebbe come cibo» negli ingredienti;*
2. *Non comprare alimenti che contengono ingredienti sconosciuti o dai nomi impronunciabili o con più di 5 ingredienti nella lista in etichetta;*
3. *Evitare i cibi con proclami salutistici sulle etichette (ci dovremmo nutrire di alimenti e non di integratori);*
4. *Evitare i cibi con zuccheri tra i primi 3 ingredienti (zuccheri= destrosio, sciroppo di glucosio, saccarosio, zucchero di canna, maltosio, sciroppo di fruttosio e via dicendo) perché sono sicuramente cibi manipolati.*

- **L'uomo è ciò che mangia e come mangia.** Approfittiamo di questo periodo per riscoprire il buon cibo consumato in famiglia. Mangiare insieme, fare del momento del pasto un incontro per condividere i frutti della terra. Se abbiamo dei bimbi piccoli prepariamo una crostata, un ciambellone, riscopriamo la bellezza dei piccoli gesti, della preparazione di un piatto, di donare amore attraverso il cibo.

In ultimo vorrei spendere due parole sui virus. Quando studiavo virologia all'Università amavo molto questa materia e mi rimane ancora impressa nella mente la prima lezione in cui la nostra professoressa ci parlava dei virus presentandoli in questo modo: "i virus sono gli unici microrganismi al mondo a presentarsi come esseri viventi e esseri non viventi. Possono essere considerati **esseri viventi** quando si replicano nelle cellule che hanno infettato, ossia quando entrano dentro un organismo sia esso uomo o animale o pianta e possono moltiplicarsi e replicare il proprio materiale genetico sfruttando i nostri apparati e sistemi. Sono altresì **esseri non viventi** fuori dalle cellule ospiti poiché inerti e non vitali". Molti virus, ad esempio quelli influenzali, quando infettano le cellule usano i nostri sistemi biologici per replicarsi fruttando anche il materiale genetico umano. Il loro obiettivo è uno solo: moltiplicarsi e contemporaneamente renderci deboli e vulnerabili. Per farlo promuovono un aumento delle specie reattive dell'ossigeno, incrementando l'ossidazione cellulare e, inoltre, inducono la cellula a esprimere geni infiammatori, dunque aumentano l'infiammazione che si manifesta con comparsa di febbre, dolore, calore. Tuttavia qualsiasi virus, anche il COVID-19, infetta quell'organismo che ha debolezza immunitaria, che è già "infiammato", che ha un intestino disbiotico. Quindi spero che questo mio scritto possa essere di aiuto per comprendere profondamente che **cibo e psiche** (gestione delle emozioni e dello stress) sono i due grandi strumenti terapeutici che abbiamo, dunque usiamoli al meglio delle nostre possibilità.

C'è necessità di un cambio di mentalità, di una visione della vita dove l'uomo possa agire secondo una nuova responsabilità etica e dove si possa formare una coscienza collettiva che sia un riflesso della "sostanza" cosmica che ogni giorno introduciamo dentro di noi attraverso il cibo e quello che

gli antichi chiamavano *pneuma* (Grecia), *qi* (Cina), *prana* (India), ossia "**soffio vitale**", "**anima mundi**".

Bibliografia

- In difesa del cibo. Michael Pollan. Adelphi, 2009
- Filosofia per la medicina, medicina per la filosofia. Grecia e Cina a confronto. Francesco Bottaccioli. Medicina naturale. Tecniche nuove
- Immunità, cibo e cervello. Francesco Bottaccioli e Antonia Carosella. Tecniche nuove
- Spezzare il pane. Enzo bianchi
- Virologia. Renato Dulbecco, Harold S.Ginsberg

Nutrizionista Roma